

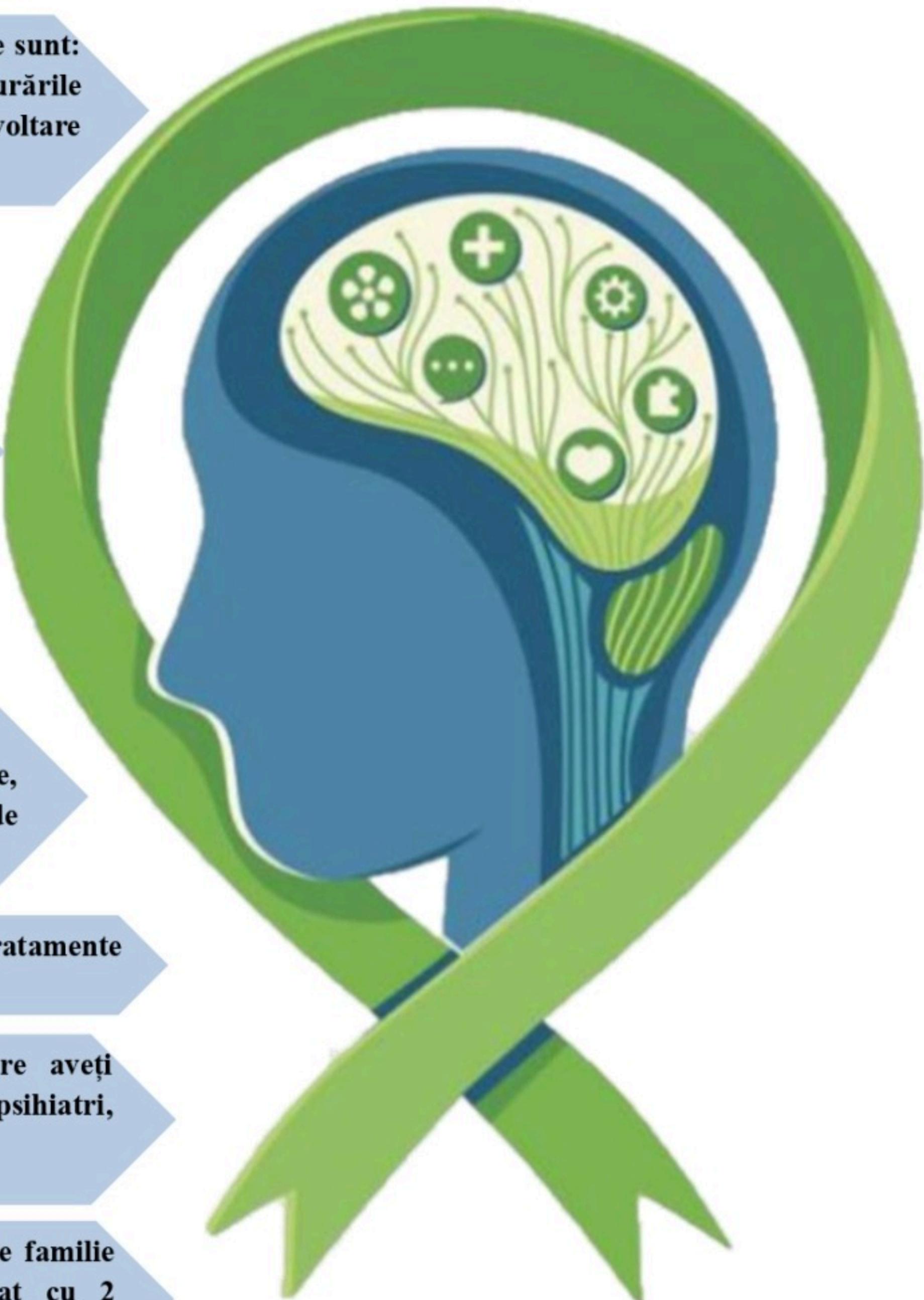
Ziua Mondială a Sănătății Mintale

„Sănătatea mintală este un drept universal al omului”

10 Octombrie

- Bolile mintale pot afecta orice persoană, indiferent de vârstă sau condiție socială!
- Cele mai frecvente afecțiuni mintale sunt: tulburările de anxietate 31%, tulburările depresive 28,9% și tulburările de dezvoltare psihologică 11,1%.
- Semnele și simptomele bolilor mintale pot fi foarte variate, de exemplu: tristețe, plâns facil, tulburări ale dispoziției, oboseală marcată, sentimente de frică sau grijă exagerată, pierderi de memorie, confuzie, gânduri suicidare.
- Practicarea activității fizice în mod regulat reduce riscul de depresie, demență și simptomele tulburărilor de anxietate!
- Pentru bolile mintale există tratamente eficiente.
- Adresați-vă specialiștilor în care aveți încredere (medici de familie, medici psihiatri, psihologi)!
- Solicitați în cabinetul medicului de familie aplicarea chestionarului standardizat cu 2 întrebări pentru screening-ul depresiei!
- Informați-vă asupra drepturilor sociale și de îngrijire ale pacienților cu boli mintale!

Ce trebuie să știm despre sănătatea mintală?



Fiți toleranți, nu izolați, discutați, înțelegeți, nu criticați, oferiți ajutor, respectați!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ